

令和2年度

がつきゅうしょく 9月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 金井ヤスノ



早寝早起朝ごはん 「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

短い夏休みが終わり、いつもの年より少し早く始まった2学期ですが、暑い日が続いています。疲れが出ていませんか？ 厳しい残暑にコロナウイルス感染予防のためのマスク着用で、体の中から暑さを感じて、体温調節をするだけでも体力を消耗しているはず。無理をせずに過ごしましょう。

暑さで食欲が低下しているように見受けられます。給食の残食が多い日があり、心配しています。コロナウイルス感染防止のため、給食の配膳が複雑にならないような献立になるよう気をつけています。教室では密にならないように配り、おしゃべりしないように前を向いて食べています。楽しい気分が半減していることも影響しているかもしれません。「食欲の秋」はもうすぐそこにやってきました。体調をくずさないためにも、給食も家での食事もしっかり食べてください。

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょ。



今月の献立より



4日の「ししじゅうしい・にんじんしりしり・いなむどうち」は沖縄の郷土料理です。どんな料理が出てくるかな？

おきなわ きょうどりょうり

生活リズムのととのえ方

はや お 早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ 朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

き そくただ しよくじ 規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがぐりやすくなります。

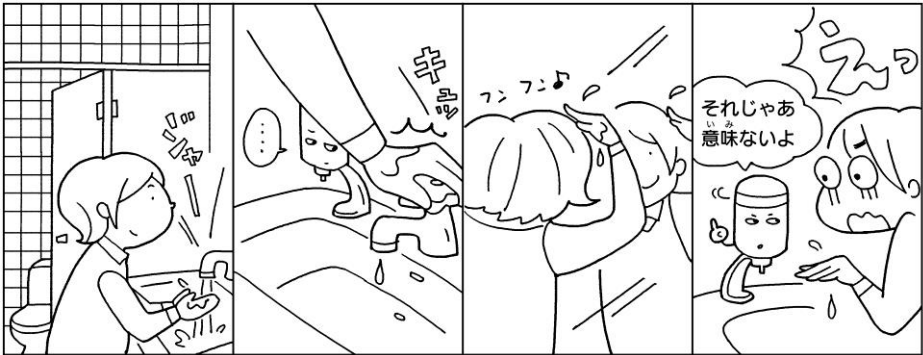
にっちゆう かつどうてき 日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

きちんと手を洗っていますか？

ウイルスや細菌が体の中に入らないようにするためには、手洗いをきちんとすることが大事です。トイレに入った後はもちろん、外から帰った後、食事の前や、鼻をかんだ後などにも石けんをつかってしっかり手を洗いましょう。



手をふくのは
タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は9月4日です。